**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **05.03.05 «Прикладная гидрометеорология»**

Направленность (профиль) – **Прикладная гидрология**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности. Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

**Основные задачи дисциплины**:

* понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
* знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**В результате освоения дисциплины студент должен**

Знать:

* основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
* принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;
* методико-практические основы управления физической подготовкой;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Уметь:

* применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;
* применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.

 Владеть:

* основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;
* средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

**Содержание дисциплины (разделы, темы):**

Возникновение и развитие физической культуры и спорта;

История Олимпийских игр;

Социально-биологические основы физической культуры;

Научные основы здорового образа жизни;

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания;

Методы формирования физической культуры личности;

Принципы занятий физическими упражнениями;

Основы обучения двигательным действиям;

Общая характеристика физических способностей;

Силовые способности и методика их развития;

Скоростные способности и методика их развития;

Выносливость и методика ее развития;

Гибкость и методика ее развития;

Координационные способности и методика их развития.